

УДК 378.147:796.4

А. Г. Нарский

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современная система высшего образования претерпевает значительные изменения, смещая акцент с традиционной знаниевой парадигмы в сторону формирования профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность выпускника вуза к эффективной деятельности в конкретной профессиональной сфере [2]. Особенно актуальным этот процесс становится в области физической культуры и спорта, где теоретические знания должны быть неразрывно связаны с практическими умениями и навыками, педагогическим мастерством и способностью работать с разнообразным контингентом занимающихся. Учебная дисциплина «Основы атлетизма», входящая в спортивно-педагогический модуль подготовки специалистов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», служит ярким примером реализации компетентностного подхода через интеграцию общих и частных методик преподавания.

Так как компетентностный подход предполагает четкое определение результата образования, целью дисциплины является овладение студентами основами организации и методики проведения занятий по атлетизму, что подчеркивает прикладную, деятельностную ориентацию курса, где теоретические знания не являются самоцелью, а служат фундаментом для формирования умений организовать и проводить учебно-тренировочный процесс. Задачи дисциплины конкретизируют эту цель, предполагая не только усвоение теории и методики атлетизма (знаниевый компонент), но и формирование знаний, практических умений и навыков по использованию средств, методов и форм организации занятий (интеграция знания и действия). Таким образом, уже на уровне целеполагания изучаемая студентами дисциплина ориентирована на формирование комплексной компетенции, которую можно обозначить как способность к методически грамотному проектированию и проведению физкультурно-спортивных занятий силовой направленности с различными группами населения.

Преподавание основ занятий силовыми упражнениями в рамках дисциплины «Основы атлетизма» представляет собой уникальную возможность для всестороннего развития профессиональных компетенций студентов. Этот процесс выходит далеко за рамки простого физического совершенствования, становясь платформой для формирования как технических («твердых»), так и личностных («мягких») компетенций. Можно отметить, что технические компетенции в области силовой подготовки являются фундаментом для многих профессиональных занятий в сфере физической культуры и спорта. Одной из ключевых является компетенция в области проектирования тренировочных программ, так как понимание принципов силовой тренировки (таких, как прогрессивная нагрузка, ее периодизация, объем и интенсивность упражнений) является основой для создания эффективных и оптимальных программ для спортсменов, клиентов фитнес-центров или просто людей, занимающихся оздоровительной физкультурой [3].

Содержание учебного материала структурировано в три основных раздела, что отражает логику восхождения от общего к частному: раздел 1. – Теоретико-исторические основы (введение в атлетизм, история силовых видов спорта, анатомо-физиологические основы занятий силовыми упражнениями); раздел 2 – Организационно-методические основы (планирование учебно-тренировочных занятий, оборудование для занятий силовыми упражнениями, особенности питания и восстановления, а также особенности

работы с разными группами населения); раздел 3 – Практико-методические основы (методика построения учебно-тренировочного занятия, классификация и техника выполнения силовых упражнений). Практические занятия являются стержнем формирования компетенций. Их перечень представляет собой детализированную программу действий: от обучения упражнениям для конкретных мышечных групп (грудь, спина, верхние и нижние конечности) до освоения работы с различным спортивным инвентарем (спортивные снаряды, тренажеры, упражнения в парах). Методика обучения здесь носит репродуктивно-творческий характер: сначала происходит освоение техники, затем – обучение методике ее преподавания и планированию комплексов упражнений.

Так как компетентностный подход предполагает использование адекватных средств контроля, в рамках изучения дисциплины используется многоуровневая система диагностики результатов и оценки сформированности компетенций. Текущая аттестация (экспресс-опрос) позволяет проверить оперативное усвоение ключевых понятий и связей. Практическая деятельность на занятиях является главным индикатором формирования умений, так как преподаватель оценивает не только индивидуальную технику студента, но и его способность организовывать и обучать других. Итоговая аттестация (зачет) носит комплексный характер, так как вопросы к зачету требуют не воспроизведения фактов, а их систематизацию и методическую интерпретацию (например, следует не просто перечислить упражнения для мышц спины, а объяснить методику обучения им или особенности их включения в тренировочную программу для начинающих).

Прикладная направленность дисциплины является не отдельным элементом, а системообразующим принципом, структурирующим все ее содержание и являющимся содержательной доминантой. Связь с другими дисциплинами, преподаваемыми на факультете, обеспечивает междисциплинарность знаний: студент понимает, почему приседания выполняется именно так (биомеханика физических упражнений), как на это реагируют мышцы и системы организма (спортивная физиология), как можно избежать травм или восстановиться после них (спортивная медицина). Темы практических занятий (упражнения для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и т. д.) и вопросы к зачету ориентируют на решение реальных профессиональных задач и напрямую моделируют ситуации, с которыми выпускник столкнется в своей практической работе: подбор упражнений для конкретной цели, обучение технике упражнения, обеспечение безопасности при его выполнении. Акцент на методику работы с различным контингентом отражает социальный заказ на оздоровительные физкультурно-спортивные услуги, так как в ходе изучения основ атлетизма особое внимание уделяется особенностям проведения занятий с женщинами, подростками, лицами среднего и пожилого возраста, изучению противопоказаний к занятиям силовыми упражнениями, что формирует ответственный, профессиональный подход к здоровью занимающихся. Кроме того, при работе со спортивным оборудованием и инвентарем студенты учатся не просто пользоваться тренажерами, а понимать принципы их работы, правила эксплуатации, что необходимо для грамотной организации тренировочного процесса в тренажерном зале. Обучение в вузе закладывает эти знания, позволяя студентам освоить методы планирования и адаптации тренировочного процесса под реальные условия.

Другой важной технической компетенцией является умение проводить диагностику физического состояния и отслеживать прогресс в ходе занятий. Студенты должны научиться использовать различные силовые тесты для диагностики исходного уровня подготовки и объективного контроля достигнутых результатов. Это формирует у них навык научного подхода к тренировочному процессу, основанного на реальных данных, а не на интуиции. Также нельзя недооценивать компетенцию в области обеспечения безопасности. Работа со свободными весами и тяжелыми снарядами несет в себе определенные риски травматизма, поэтому умение правильно выполнять

упражнения, контролировать технику и минимизировать опасные факторы является критически важным для любого специалиста в данной области

Следует понимать, что компетентностный подход требует от преподавателей не просто передачи информации, а проектирования образовательного опыта, который позволяет студентам развивать набор компетенций, полностью соответствующих требованиям их профессиональной среды. Это предполагает не только развитие двигательных навыков, но и формирование ключевых компетенций, таких как способность к самостоятельному принятию решений, ответственность за собственный и чужой результат, а также умение эффективно взаимодействовать в команде. Именно эти компоненты делают выпускника не просто знающим специалистом, а настоящим профессионалом, готовым к вызовам современной трудовой деятельности [1].

В конечном счете, теоретико-методологические основы компетентностного подхода предлагают мощный инструментарий для совершенствования методики преподавания «Основ атлетизма». Они позволяют сместить фокус с простого освоения набора силовых упражнений на целенаправленное формирование комплекса компетенций, которые студенты смогут использовать в своей будущей профессиональной деятельности. Поэтому освоение данной дисциплины следует рассматривать не как самоцель, а как важный этап в формировании профессионала, где получаемые знания и формируемые компетенции связаны с достижением конкретных результатов, соответствующих уровню высшего образования и требованиям современного рынка труда.

### Литература

1. Викторов, Д. В. Компетентностный подход в физкультурном образовании / Д. В. Викторов // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. – №2. – С. 5–10.
2. Дикова, Т. В. Компетентностный подход в системе высшего образования: проблемы и перспективы / Т. В. Дикова, Е. А. Смирнова, И. В. Горохова // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 6. – С. 11–13.
3. Елаева, Е. Е. Реализация компетентностно-ориентированного подхода к подготовке будущих тренеров и учителей физической культуры / Е. Е. Елаева, Е. А. Якимова, Н. В. Дусина, А. В. Шигаев // Перспективы науки. – 2021. – № 12(147). – С. 185–187.